梅かつおのぶっかけうどん

材量（1食分）

食品名	可食量(g)	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	たんぱく質 (g)	ｶﾙｳﾑ	ﾘﾝ	食塩 (g)
でんぷん楽らくうどん	85	298	0.17	7	31	0
卵黄	20（1個分)	77	3.3	17	114	0
わけぎ	10	3	0.2	23	3	0
白ごま	1	6	0.2	4	6	0
だしわりしょうゆ	10	10	0.31	2	4	0.59
梅干	5	2	0	22	1	1.1
かつお節	2	7	1.5	16	14	0
みりん	5	12	0	0	0	0
ごま油	3	28	0	0	0	0
合計		443	5.68	91	173	1.69

☆あまった卵白を使って「パンケーキ」が作れます。

オトクッキング倶楽部20130103